

# EPOC

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1027S - Revised 07/08

## ¿Qué es EPOC?

EPOC quiere decir **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica**. Tener EPOC significa que la entrada y salida de aire de los pulmones está parcialmente bloqueada. Esto acarrea serios problemas de salud.

***La obstrucción parcial del flujo de aire generalmente es causada por Bronquitis Crónica, Enfisema o ambas enfermedades.***

- ***Bronquitis crónica*** es la inflamación de las vías respiratorias que conectan la tráquea con los pulmones. Esta inflamación a menudo causa ***tos persistente, que produce esputo o líquido y falta de aliento***. Con frecuencia los pacientes con bronquitis crónica adquieren un ***color entre colorado y rosa***.
- ***Enfisema*** es cuando las pequeñas bolsitas de aire de los pulmones (alvéolos) se dañan y los pulmones no son capaces de llevar aire a las partes del cuerpo que lo necesitan. El enfisema provoca ***falta de aire*** al hacer ejercicio, que al comienzo es leve pero empeora a lo largo del tiempo. También las personas que sufren de enfisema pueden adquirir un ***color azulado*** por no tener suficiente oxígeno.

## Si Ud. tiene EPOC:

Si le diagnostican EPOC, existen tratamientos, pero ninguna curación. Los proveedores médicos discutirán con usted qué tratamientos serán los mejores para usted. Le pueden indicar medicinas en forma de píldoras, líquidos o tal vez tenga que inhalar con un inhalador. Quizás también tenga que hacer ejercicios respiratorios que le ayuden a controlar su respiración.

Si Ud. tiene EPOC, debe cuidarse. Asegúrese de comer una dieta saludable, dejar de fumar, hacer ejercicios y seguir las instrucciones de su proveedor de cuidado médico.

## Prevención

- La mejor manera de evitar EPOC es **¡NO FUMAR!** Ud. puede obtener información de cómo dejar el cigarrillo en la unidad de salud. Aún cuando le hayan diagnosticado EPOC, no es muy tarde para dejar el cigarrillo. Dejar de fumar lo ayudará para evitar que su EPOC empeore.
- Además, si Ud. trabaja con sustancias químicas, debe usar equipos adecuados de protección cada vez que los ofrecen.

